

DÉVELOPPER SES RELATIONS INTERPERSONNELLES

Cette formation permet d'améliorer ses relations au travail, limiter les freins à la coopération et s'affirmer sans violence, apprendre à gérer le stress et réguler les conflits.



Dates

Les prochaines dates de sessions sont régulièrement mises à jour sur notre site internet.

<https://www.descartes-competences.fr>



Qui ?

Toute personne souhaitant comprendre les mécanismes des relations interpersonnelles, mieux les gérer dans le cadre professionnel et mieux communiquer.



Pré-requis

Aucun.



Durée

2 jours



Prix

1000 € HT

Pour une formation en intra-entreprise ou sur mesure : nous contacter.

◆ Objectifs de la formation

- Connaître les besoins d'un interlocuteur et y répondre
- Comprendre et éviter les jeux psychologiques
- Apprendre la communication non-violente
- Identifier les étapes du changement et les freins

◆ Modalités pédagogiques

- Supports pédagogiques : slides, livret pédagogique, dessins d'illustrations, exercices pratiques, mini-vidéo
- Déroulé : alternance de théorie et d'exercices pratiques
- Préparation : questionnaire préalable
- Modalités d'évaluation : quiz en début, milieu et fin de module
- Feed-back individuel et collectif

◇ Évaluation

- Questionnaire préalable d'évaluation des attentes et de niveau
- Évaluation des compétences en écoute active à travers des mises en situation et des études de cas
- Déroulement de la formation et satisfaction des participants sont mesurés grâce à une fiche d'évaluation remise en fin de parcours

◇ Programme de la formation

- Comprendre les besoins de son interlocuteur
- Comprendre et éviter les jeux psychologiques
- Apprendre la communication non-violente



Descartes Compétences est une marque de l'ADEFSA, organisme gestionnaire du CFA Descartes. Grâce à sa pédagogie innovante mise en œuvre depuis plus de 30 ans et de son réseau de formateurs, bénéficiez du meilleur de la formation continue.



Votre contact formation continue :

Christian CHAMPARNAUD

maformation@descartes-competences.fr

01 64 61 27 52

Référence de la formation : 7-32023

ADEFSA
21 rue Galilée

77420 Champs-sur-Marne

SIRET 39089496200054 - numéro de déclaration d'activité 11770565477